

**BACHATA
CLASSIQUE
HIP-HOP
KIZOMBA
LADY STYLING
SALSA CUBAINE
STREET
STREET AFRO
DANCE HALL **NEW**
STREET DANCE
STREET TALONS**

**RENTREE LE
11 SEPTEMBRE 2023**

INSCRIPTIONS SAISON 2023 | 2024

En salle : le mercredi 6 septembre de 11h00 à 17h00
Au Forum des Associations de Château-Thierry (Palais des Sports) :
le samedi 9 septembre 2023 de 10h00 à 17h00

SEMAINE D'ESSAI OFFERTE DU LUNDI 11 AU SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

DOSSIER COMPLET

Une photo d'identité + 20€ d'adhésion à l'association
Règlement de la cotisation par chèque à l'ordre de AFD en 1x, 2x ou 3x.
Envoi du dossier à : **Aurore COULON - 4 rue de la Sablonnière ZI les Varennes 2 - 51700 DORMANS**

www.feelingdance02.fr - facebook @feelingdance02 - Adresse association : 53 rue Paul Doucet 02400
Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 - Mail : feelingdance02@gmail.com



Toute l'année...
**STAGES
GALA**

PLANNING & TARIFS DANSE
ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

**2023
2024**

LUNDI Studio 1	MARDI Studio 2	MERCREDI Studio 1	MERCREDI Studio 2	JEUDI Studio 2	VENDREDI Studio 1	SAMEDI Studio 1	SAMEDI Studio 2
19h15-20h15 Street Inter Ados/Adultes 175€ Myriam	17h45-18h45 Street Dance 6-7 ans 175€ Aurore		11h15-12h00 Street Dance 4-5 ans 175€ Laurie	17h30-18h30 Classique préparatoire 7 ans + 175€ Murielle	18h30-19h45 Street Dance Ados 230€ Aurore	12h00-13h00 Street Ados 175€ Myriam	13h00-14h00 Hip-Hop 7-11 ans 175€ Loïc
20h15-21h15 Street Talons Tous niv. 175€ Myriam	19h45-20h45 Street Deb. Ados/Adultes 175€ Myriam		13h00-14h00 Street Dance 8-10 ans 175€ Laurie	18h30-19h30 Classique élémentaire 11 ans + 175€ Murielle	19h45-21h00 Street Dance Inter. 230€ Aurore	13h00-14h00 Street Pré-Ados 175€ Myriam	14h00-15h15 Hip-Hop Ados 230€ Loïc
LUNDI Studio 2	MARDI Studio 3	14h00-15h00 Street Dance 8-10 ans 175€ Aurore	14h00-15h00 Street Dance 6-7 ans 175€ Laurie		VENDREDI Studio 2	14h00-15h00 Street 8-10 ans 175€ Myriam	15h15-16h15 Street Afro Dance Hall Ados/Adultes 175€ Loïc
19h00-20h00 Lady Styling Déb. 175€ Susana	17h45-18h45 Street Dance Pré-Ados 175€ Laurie	15h00-16h00 Street Dance Pré-Ados 175€ Aurore			19h00-20h00 Salsa Cubaine Inter. 175€ Fady	15h00-16h00 Street 6-7 ans 175€ Myriam	DIMANCHE Studio 1
20h00-21h00 Salsa Cubaine Déb. 175€ Susana	18h45-19h45 Street Dance Ados 175€ Laurie	16h00-17h00 Street Dance Ados 175€ Aurore			20h00-21h00 Bachata Inter. 175€ Fady	16h00-16h45 Street 4-5 ans 175€ Myriam	15h00-17h00 10 cours Street Ados/Adultes 100€ NEW Laurie
21h00-22h00 Bachata Déb. 175€ Susana	19h45-20h45 Street Talons Tous niv. 175€ Laurie	17h00-17h45 Street Dance 4-5 ans 175€ Aurore	18h30-19h45 Danse Hall Ados-Adultes 175€ NEW Zoé Alpha		21h00-22h00 Kizomba Inter 175€ Fady		

TARIFS ANNUELS DANSE

TARIFS A 175€	TARIFS A 230€	FORFAITS	FORFAITS DANSES LATINES
1 cours/sem. - 175€/an 2 cours/sem. - 323€/an > 340€ 3cours/sem. - 459€/an > 510€	1 cours/sem. - 230€/an 2 cours/sem. - 437€/an > 460€ 3cours/sem. - 621€/an > 690€	1 cours/sem. à 175€ + 1 cours/sem. à 230€ - 380€ > 400€ 2 cours/sem. à 175€/sem. + 1 cours/sem. à 230€ - 513€ > 570€	1 cours/sem.- 175€/an 2 cours/sem. - 323€/an > 340€ 3€ cours offert



Feeling DANCE

PLANNING & TARIFS FITNESS

ASSOCIATION DE DANSE ET FITNESS À CHÂTEAU-THIERRY

2023
2024

Tarif unique annuel adulte de 250€/an avec accès à tous les cours - soit 17 cours/sem. en illimité
Cours Family de 50€/an pour les moins de 13 ans

LUNDI Studio 1	MARDI Studio 1	MERCREDI Studio 1	JEUDI Studio 1	VENDREDI Studio 2	SAMEDI Studio 1
17h30-18h30 Fit Yoga Myriam	10h00-11h00 Gym Douce Amélie	18h00-18h45 F.A.C Amélie	10h00-11h00 F.A.C Amélie	18h00-19h00 Circuit Yoga Family Amélie	10h00-11h00 Pilates Myriam
18h30-19h15 Pilates Myriam	17h30-18h30 Circuit Pilates/Stretching Myriam	18h45-19h30 Pound Amélie	18h00-19h00 Zumba Family Amélie	 VENDREDI Studio 3	11h00-12h00 Body Sculpt Myriam
LUNDI Studio 3	18h30-19h15 Body Sculpt Myriam	19h30-20h15 Stretching Amélie	19h00-19h45 Pilates Amélie	19h00-19h30 Trampoline (avec ou sans) Amélie NEW	
19h15-20h00 Trampoline (avec ou sans) Amélie NEW	19h15-19h45 Fit Cardio Myriam NEW	MERCREDI Studio 2	19h45-20h15 Stretching Amélie	19h30-20h15 Pound Amélie	
		19h30-20h45 Hatha Yoga Débutant Eve	JEUDI Studio 2		
			19h30-20h45 Hatha Yoga Av. Eve		

BODY SCULPT
CIRCUITS PILATES
ou YOGA (Family)
FESSIERS/ABDOS
/CUISSSES (F.A.C)
FIT CARDIO **NEW**
HATHA YOGA
FIT YOGA
PILATES
STRETCHING
POUND
TRAMPOLINE **NEW**

RENTREE LE
11 SEPTEMBRE 2023

PROFESSEURS DIPLÔMÉS

SEMAINE D'ESSAI OFFERTE

DU LUNDI 11 AU SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

Inscription sur place.

LA PRATIQUE :

- A partir de 13 ans pour tous les cours dont Zumba, Pound et Body Sculpt.
- A partir de 6 ans pour le Yoga Family.

Cours sans interruption pendant la 1ère semaine des vacances scolaires (sauf Noël).

www.feelingdance02.fr - facebook @feelingdance02 - Adresse association : 53 rue Paul Doucet
02400 Château-Thierry - Tel Aurore : 06 84 36 55 54 - Mail : feelingdance02@gmail.com

Body Sculpt : Contenus variés et adaptés aux débutants et confirmés. Cible un renforcement global, tonifie et améliore votre condition physique générale.

Circuits Pilates : Cours avec une intensité plus soutenue et de plus courte durée.

F.A.C : Mouvements de musculation ciblés sur les fessiers, abdominaux et cuisses.

NEW Fit Cardio : Mouvements simples et fun, musiques actuelles qui allient plaisir et cardio-vasculaire (Tous niveaux)

Fit Yoga : Combinaison de postures de Yoga enchaînées. Renforcement profond, souplesse, équilibre et relaxation.

Hatha Yoga : Cours de Yoga traditionnel et méditation.

Pilates : Discipline adaptée à tout âge et composée de mouvements lents, dans le contrôle. Allie respiration et endurance, force et souplesse générale.

Pound : Ultra fun, mixe renfo musculaire, cardio et danse. En musique et baguettes ! Venez brûler des calories ! Défolement et amusement garantis !

Stretching : Améliore votre mobilité articulaire et souplesse musculaire générale. Supprime les tensions musculaires, prévient les blessures.

NEW Trampoline : A la fois ludique et très cardio, permet de brûler des calories en se défoulant sur fond musical

Zumba Family : Exercices physiques et dansés sur musiques latines. Brûlez des calories ou gardez simplement la forme tout en vous amusant.

